

# Algunas Sugerencias de usos para los Aceites Esenciales de los BOGOs de México - Julio 2020

usOGOB





# Serenity

El efecto de esta mezcla perfectamente equilibrada y tranquilizante puede sentirse inmediatamente, transportando al usuario a un estado de agradable reposo.

Su uso aromático contribuye al sueño reparador.

Calma la mente y tranquiliza los sentidos.

Alivia los sentimientos de tensión y calma las emociones.

- Olor Cálido, Floral y Herbal.

## Liquid Sleep Roll On:

- 10 gotas Balance
- 5 gotas Vetiver
- 10 gotas Serenity

Colocar en Roll On de 10ml y llenar con AFC.

Aplicar en muñecas, plantas de los pies y nuca cuando sea necesario.

## Mezclas para Difusor:

### Perfectamente en Paz - Perfectly Peaceful

- Serenity
- Incienso
- Lime

### Ecuanime y Feliz - Chilled and Happy

- Serenity
- Citrus Bliss
- Naranja

### Necesito Dormir - I Need to Sleep

- Serenity
- Cedro
- Vetiver

### Dulce Serenidad - Sweet Serenity

- Serenity
- Mandarina
- Bergamota

## Baño Tranquilizador:

- 1 Taza de Sales Epsom
- 3-5 gotas de Serenity

1. Si las sales se utilizan para una Tina, utilizar 5 gotas de Serenity, si se utilizan para un baño de pies, utilice 3 gotas.

2. Ponga el agua lo más caliente que sea soportable para quién usará el baño.

3. Quédese en la Tina o Baño de Pies por cuando menos 30 minutos.



# Balance

Cálidos aromas amaderados de dōTERRA Balance, la mezcla que te ayuda a aterrizar y ayuda a crear una sensación de calma y relajación.

Abeto, uno de los aceites en dōTERRA Balance fue utilizado por los nativos americanos y todavía se usa hoy para traer armonía a la mente y al cuerpo.

- Aireado, fresco, dulce, cálido aroma a madera.
- El aroma evoca sensaciones de tranquilidad y equilibrio.
- Ideal para una sensación de calma.

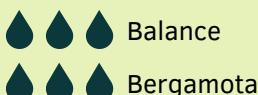
Mezclas para Difusor:

#### *Momento a Momento - Moment to Moment*



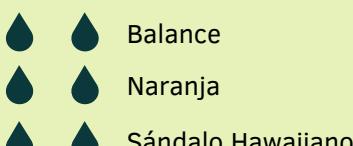
Balance  
Peace

#### *Reestablecete y Listo - Reset and Go*



Balance  
Bergamota

#### *Vive de Forma Simple - Live Simply*

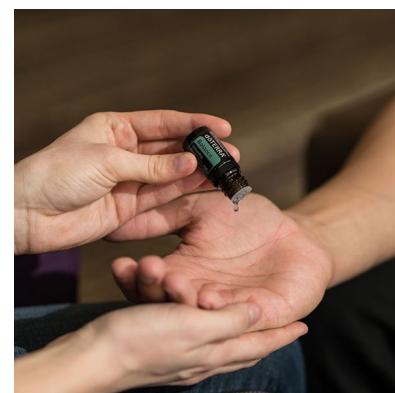


Balance  
Naranja  
Sándalo Hawaiano

Experimente los beneficios enriquecedores de dōTERRA Balance durante una técnica de manos AromaTouch, ya sea aplicándola en sus propias manos o haciendo que otra persona realice el masaje de manos.

#### Pasos para Técnica AromaTouch en manos:

- Aplique una capa ligera y uniforme de su aceite seleccionado en toda la palma de la mano del receptor (aproximadamente una a tres gotas).
- Use ambas manos para agarrar una de las manos del receptor a cada lado con el dorso (parte posterior) de la cara hacia arriba y los pulgares hacia arriba.
- Use sus pulgares para estirar el tejido de la mano que se mueve desde adentro hacia afuera y desde la muñeca hasta la base de los dedos.





# Menta

Usado frecuentemente para repeler insectos de forma natural. Puedes utilizar una gota de menta con limón en agua para un saludable y refrescante enjuague bucal.

Pon una gota en la palma de la mano con una gota de naranja y una gota de incienso e inhala para un energizante de medio día.

- Destilación por arrastre de Vapor.
- Aroma mentolado, fuerte, herbáceo.

## Mezclas para Difusor:

### *El Sol está Brillando - Sun is Shining*

- Menta
- Naranja
- Limón

### *Conejito Energizado - Energiser Bunny*

- Menta
- Limón
- Romero

### *Inmunidad - Immunity*

- Menta
- Limón
- On Guard

### *Dame Confianza - Give Me Confidence*

- Menta
- Bergamota
- Toronja

## Chocolates con Menta:

- 1 1/2 Tazas de Aceite de Coco Orgánico.
- 1/4 Taza de Miel.
- 3 gotas de Aceite de Menta.
- 1 Taza de chips de chocolate amargo o semi-amargo.
- 1 bastón de dulce en trozos.

## Preparación:

1. Bate el aceite de coco, la miel y el aceite esencial en una batidora. Debe de quedar blanco y esponjado.
2. Refrigerar esta mezcla por 5 minutos.
3. Utiliza una cuchara chica para helado o una cuchara medidora para hacer bolitas de igual tamaño de esta mezcla; presionarlas con una cuchara o con el dedo para que queden planas.
4. Poner en una charola para galletas con papel encerado. Poner la charola en el congelador hasta que este listo el chocolate para cubrirlas.
5. Derretir el chocolate a baño maría.
6. Sacar las mentas del congelador, utiizar un tenedor para cubrir cada una con el chocolate derretido y poner en charola para pasteles (para que escurra el exceso de chocolate).
7. Decorar con los trozos de bastón de dulce.
8. Regresar al congelador hasta que endurezcan.





# Árbol de Té

Melaleuca: más comúnmente conocido como Árbol de Té. Las hojas del árbol de melaleuca fueron utilizadas por los aborígenes de Australia durante siglos. Ellos aplastaban las hojas e inhalaban el aceite para promover sensaciones de una respiración despejada y aplicaban las hojas directamente a la piel para un efecto refrescante.

- Destilación por arrastre de Vapor
- Olor Herbáceo, verde, a cuero.

## Mezclas para Difusor:

### Día Lluvioso - Rainy Day

- Árbol de Té
- Eucalipto
- Romero

### Refresca - Refresh

- Árbol de Té
- Lavanda
- Eucalipto
- Limón

### Mata Gérmenes - Germ Killer

- Árbol de Té
- Limoncillo
- Clavo

### Hogar Fresco - Fresh Home

- Árbol de Té
- Limón
- Naranja

## Crema para la Cutícula:

- 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- 1 Cucharada de Chispas de Cera de Abeja
- 6 gotas de Aceite Esencial de Lavanda
- 6 gotas de Aceite Esencial de Árbol de Té

## Preparación:

1. Derretir en baño maría la cera de abeja.
2. Retirar del fuego
3. Mezclar (de preferencia con batidora) la cera y el aceite de oliva
4. Casi al terminar de batir, incorpora los aceites esenciales.

## Auchie:

- 7 gotas Aceite Esencial Árbol de Té
- 7 gotas Aceite Esencial Lavanda
- 7 gotas Aceite Esencial Incienso
- Aceite Fraccionado de coco (AFC)

## Preparación:

1. Añadir aceites a un Roll On o Atomizador de 10ml
2. Rellenar con AFC
3. Utilizar cuando sea necesario (raspones, chichones, goles, heridas pequeñas, etc.)



# Mandarina

La mandarina tiene una larga historia de uso en la cultura china y las prácticas a base de hierbas.

El aceite de Mandarina de doTERRA:

- Aroma vigorizante y energizante.
- Picante, dulce, fresco.
- Parte de la planta: cáscara / corteza.

Mezclas para Difusor:



Dip de fruta de mandarina (12 porciones)

- 500gr de Queso Crema
- 1 Taza de Yogurt de Vainilla
- 1/2 Taza de Miel
- 2 gotas de Aceite Esencial de Mandarina

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un tazón . Disfrutar con Fruta.

Ponche Paraiso con Mandarina (5 porciones)

- 1 Litro de Limonada o Agua Mineral
- 3 gotas de Aceite Esencial de Mandarina
- 1 Taza de Jugo de Naranja
- 2 Tazas de Fruta Tropical Congelada

Preparación:

1. Poner todos los ingrediente en una licuadora. Mezclar hasta que esté suave.
2. Poner el jugo en una jarra o directo en un vaso.



Oilistic Love



# Hierbabuena

La hierbabuena se ha usado durante siglos por sus beneficios digestivos. Su dulce y refrescante aroma es limpiador y edificante, haciéndolo ideal para evocar un sentido de enfoque y un estado de ánimo positivo.

- Se extrae mediante destilación por arrastre de vapor.
- Olor dulce, mentolado, fresco

## Mezclas para Difusor:

Fresco y Limpio - Fresh and Clean	
	Hierbabuena
	Limón
	Bergamota

Enfriame - Cool Me Down	
	Hierbabuena
	Lavanda
	Menta

Menos Estrés - Stress Less	
	Hierbabuena
	Lima
	Lavanda

Feliz y Enfocada - Happy and Focused	
	Hierbabuena
	Cedro
	Incienso

## Enjuague Bucal:

- 1 botella de vidrio de 16oz (aprox 475ml)
- 10 gotas Aceite Esencial de Hierbabuena
- Agua Filtrada

## Preparación:

1. Añadir agua y aceite esencial a la botella.
2. Agite antes de cada uso.
3. Utilizar una pequeña cantidad para hacer baches y enjuaguar la boca.
4. Escupe después de cada uso. No debe de tragarse.

## Baño de Pies:

- 10 Tazas de Agua Caliente
- 1/4 Taza de Sales Epsom
- 10 gotas de Aceite Esencial de Hierbabuena

## Preparación:

1. Mezclar las Sales y el Aceite Esencial
2. Colocar en el agua y diluir
3. Colocar los pies por 15-30 minutos.



# Mandarina Verde

El aceite esencial de mandarina verde se destila de la fruta sin madurar del árbol de mandarina.

- Aroma Refrescante.
- Cítricos, afrutados, ligeramente dulces y florales.

## Mezclas para Difusor:

### Siempre Verde - Evergreen

3 gotas Mandarina Verde  
2 gotas Abeto Siberiano  
1 gota Pimienta Rosa

### Alegría Alegría Alegría - Joy Joy Joy

3 gotas Mandarina Verde  
1 gota Lima  
1 gota Sándalo Hawaiano

### Despierta - Wake Up

3 gotas Mandarina Verde  
2 gotas Naranja  
1 gota Hierbabuena

### Mezcla Alegre - Gleeful Blend

3 gotas Mandarina Verde  
2 gotas Serenity  
2 gotas Bergamota

### Estresado - Stressed Out

3 gotas Mandarina Verde  
2 gotas Copaiba  
2 gotas Balance

### Eleva tu ánimo - Mood Lifter

3 gotas Mandarina Verde  
2 gotas Bergamota  
2 gotas Toronja

## Parfait de Mandarina Verde (4 porciones)

- 500gr de Yogurt de Coco y Vainilla
- 4 gotas de Aceite Esencial de Mandarina Verde
- 500gr de Granola
- Moras a tu elección (fresa, frambruesa, mora azul, etc.)

## Preparación:

1. Mezclar el Yogurt y el aceite esencial hasta combinarse.
2. Poner en capas en el siguiente orden: Yogurt, granola, moras, yogurt.
3. Coloca moras al final, a la hora de servir.

## Exfoliante Corporal de Coco y Mandarina Verde

- 125gr de azúcar
- 30gr Aceite de Coco
- 30gr Coco Deshidratado
- Ralladura de 1 limón (puede sustituirse con naranja)
- 10 gotas de aceite Esencial de Mandarina Verde
- Recipiente de Vidrio Hermético

## Preparación:

1. Añadir todos los ingredientes a un recipiente y mezclar hasta que estén integrados.
2. Guardar en un recipiente hermético.
3. Colocar en tu piel y dar masaje con movimientos circulares antes de bañarse. Retirar con agua caliente.



Oillistic Love



# Pimienta Rosa

El aceite esencial de pimienta rosa se destila de la fruta del árbol de pimienta rosa, y el árbol fue utilizado por los incas para las prácticas tradicionales.

- Aroma picante, afrutado, ligeramente amaderado.
- Promueve una atmósfera relajante cuando se difunde.
- Difunde bien con los aceites esenciales de mandarina verde, ylang ylang, pomelo y bergamota.

## Brochetas con Pimienta Rosa:

- Pollo en Cubos
- Pimiento Rojo en cubos
- Pimiento Verde en cubos
- Cebolla Morada en cubos
- Champiñones en Rebanadas
- 1/2 taza aceite de Oliva Extra Virgen
- 5-7 gotas Aceite Esencial de Pimienta Rosa

## Preparación:

1. Agregue el aceite esencial al aceite de oliva y mezcle.
2. Arme las brochetas con los ingredientes.
3. Cepille las verduras y el pollo con la mezcla de aceites y espolvoree con sal y pimienta al gusto.
4. Cocine en una parrilla cerrada a 350 - 400°F (medio-alto), girando ocasionalmente las brochetas por hasta 10 minutos hasta que estén cocidos los ingredientes.
5. Disfrute!

## Mezclas para Difusor:

### Cítricos y Especias - Citrus Spice

- Pimienta Rosa
- Toronja
- Manzanilla

### Dulce Romance - Sweet Romance

- Pimienta Rosa
- Mandarina Verde
- Semilla Cilantro

### Brisa de Verano - Summer Breeze

- Pimienta Rosa
- Bergamota
- Arborvitae
- Geranio

### Sueña en Grande - Dream Big

- Pimienta Rosa
- Hinojo
- Mejorana
- Sándalo

## Fragancia Personal con Pimienta Rosa:

- Diluir 1 gota de Aceite Esencial de Pimienta Rosa.
- 1 gota de Aceite Esencial de Ylang Ylang
- 1 gota de Aceite de Jazmín.
- En Aceite Fraccionado de Coco.
- Utilice inmediatamente como fragancia personal, colocando en las muñecas y los tobillos.



# Albahaca

La Albahaca es conocida por reducir los sentimientos de ansiedad. Proporciona grandes beneficios tanto a la mente como al cuerpo, debido a su alto contenido de linalol, haciéndolo una aplicación ideal para ayudar a reducir los sentimientos de tensión cuando se aplica en las sienes, y en la nuca.

- Se extrae mediante destilación por arrastre de vapor.
- Olor cálido, a especias, a hierbas.

## Mezclas para Difusor:

Hábitos de Estudio - Study Habits
2 gotas de Albahaca
2 gotas de Naranja
2 gotas de Hierbabuena

Sigue Moviéndote - Get Moving
3 gotas de Albahaca
3 gotas de Toronja
2 gotas de Menta

Herbaceo y Vivaz - Herbaceous and Vivacious
2 gotas de Albahaca
2 gotas de Lima
2 gotas de Canela

Francamente Herbal - Frankly Herbal
1 gota de Albahaca
2 gotas de Grano
2 gotas de Incienso

## Aceite para remojar (Dipping Oil):

- 1/2 taza de Aceite de Oliva Extra Virgen.
- 1 gota de Aceite Esencial de Albahaca.
- 1 gota de Aceite Esencial de Orégano.
- 1 gota de Aceite Esencial de Tomillo.
- 1 gota de Aceite Esencial de Romero.
- 1 Cucharada de Queso parmesano Rallado.
- 1 Chorro de Vinagre Balsámico.

## Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes juntos.
2. Sirva con Pan Fresco, Baguette, Focacia o Chapata.

## Canapés de Ajo y Herbas:

- 1 Baguette Chica
- 4 Cucharadas de Mantequilla
- 1 Cucharadita de Ajo Picado
- 2 gotas de Aceite Esencial de Albahaca
- 2 gotas de Aceite Esencial de Orégano
- 1 gota de Aceite Esencial de Tomillo
- 2 Jitomates en cubos
- 1 Cucharada de Cebollín Picado

## Preparación:

1. Mezcle mantequilla, ajo, y aceites esenciales (añadir sal y pimienta al gusto). Poner la mezcla sobre el pan rebanado.
2. Colocar los jitomates y el cebollín sobre el pan.



Oilistic Love



# Toronja

Conocido como una "fruta prohibida" y uno de las "Siete maravillas de Barbados", La Toronja fue documentada por primera vez en 1750 por el reverendo galés Griffith Hughes. La toronja ayuda a levantar el estado de ánimo y proporciona un efecto clarificante para la menta.

- Aroma energizante, vogirizante y estimulante.
- Fuerte sabor cítrico y afrutado.

## Mezclas para Difusor:

### Explosión Frutal - Fruity Burst

- 4 gotas Toronja
- 3 gotas Limoncillo
- 2 gotas Bergamota

### Despiertame - Wake Me Up

- 4 gotas Toronja
- 3 gotas Naranja
- 2 gotas Baya Enebro

### Inmunidad Edificante - Uplifting Immunity

- 4 gotas Toronja
- 3 gotas Citrus Bliss
- 2 gotas On Guard

### Bajón de Medio Día - Afternoon Slump

- 4 gotas Toronja
- 3 gotas Limón
- 2 gotas Incienso

## Agua de Toronja (4 porciones):

- 3 gotas de Aceite Esencial de Toronja.
- 3 gotas de Aceite Esencial de Limón.
- 1.2 Litros de Agua
- Pepino en rebanadas

## Preparación:

1. Coloque el pepino en rodajas en una jarra de boca ancha. Para una bebida refrescante, agregue aceites esenciales de toronja y limón al agua.
2. En clima cálido, servir frío, en clima más frío, servir a temperatura ambiente.

## Receta para la Cruda:

- 3 gotas de Aceite Esencial de Toronja.
- 3 gotas de Aceite Esencial de Jengibre.
- 3 gotas de Aceite Esencial de Limón.
- 3 gotas de Aceite Esencial de Menta.
- 3 gotas de Aceite Esencial de Naranja.

## Preparación:

1. Colocar en Roll on de 10ml y llenar con AFC.
2. Aplicar sobre hígado, plantas de los pies, nuca, sienes.
3. Puede colocarse una gota de cada uno en el difusor.